

# Alternativas a la comida rápida



## En lugar de estos:

## Elija estos:

|   |   |
|---|---|
| <p>Papas fritas o papas fritas rizadas<br/>Cuñas de papas<br/>Papas y cebollas doradas en la sartén o redondeadas fritas<br/>Anillos de cebolla</p>   | <p>Papa al horno<br/>Ensaladas con aderezo sin grasa o con bajo contenido graso<br/>Fruta fresca</p>                    |
| <p>Hamburguesas grandes con todas las “guarniciones”<br/>Hamburguesas con queso<br/>Perros calientes o salchichas<br/>Salchicha ahumada, pastrami<br/>Sándwich de carne frita<br/>Sándwich de cerdo asado con ensalada de repollo, zanahoria y cebolla con mayonesa<br/>Sándwiches de pollo, atún o ensalada de huevo</p> | <p>Sándwich de pavo, rosbif o jamón magro<br/>Sándwich de pollo cocido al grill<br/>Tacos con pollo</p>                 |
| <p>Pollo frito<br/>Tiras de pollo en milanesa<br/>Alas fritas de pollo</p>  | <p>Aves de corral cocidas al grill, asadas o ahumadas (carne blanca, sin piel)</p>                                      |
| <p>Sándwich de pescado frito<br/>Deditos de pescado frito<br/>Tiras de almejas fritas</p>   | <p>Fuente de mariscos a la parrilla<br/>Langostinos hervidos</p>  |
| <p>Sundaes, postre con banana y helado<br/>Pasteles<br/>Brownies<br/>Tartas</p>   | <p>Cucurucho de helado blando<br/>Yogur congelado con bajo contenido graso</p>  |
| <p>Gaseosa común<br/>Leche entera<br/>Té endulzado<br/>Refresco de frutas, limonada</p>   | <p>Agua<br/>Gaseosa dietética y té sin azúcar<br/>Leche con bajo contenido graso o descremada<br/>Jugo natural 100%</p> |

## Sugerencias para sus órdenes de alimentos:

- Deje el queso.
- No use mayonesa. No pida el tamaño más grande.
- Evite los “combo”.
- Responda que “no” a “¿quiere papas fritas para acompañar?”
- Elija las opciones al horno, asadas o cocinadas al grill en lugar de las opciones fritas.

